

14. Anexos

- ANEXO I

Preguntas para los grupos focales con los padres y madres

BLOQUE 1: CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

- 1.- ¿Qué entendemos por salud?
- 2.- ¿Qué entendemos por entorno saludable?
- 3.- ¿Qué papel juega la actividad física en la creación de entornos saludables?
- 4.- ¿Qué problemas o barreras tienen sus hijos para realizar la actividad física?, ¿Qué problemas o barreras tienen en la gestión del ocio?

BLOQUE 2: INFLUENCIA DE LA FAMILIA Y EL PAPEL DE LOS PADRES

- 1.- ¿Quién creéis que tiene la mayor responsabilidad para animar o promocionar la actividad física de vuestros hijos?
- 2.- ¿Cómo pensáis que vosotros como padres/tutores podéis influir de manera positiva sobre vuestros hijos para que hagan actividad física?
- 3.- ¿Crees que el hecho de practicar o no actividad física influye en que ellos la realicen? ¿Creéis que en la etapa actual (adolescencia) podéis ser un modelo para ellos?
- 4.- ¿Creéis que merece la pena cambiar los hábitos familiares/personales para contribuir a mejorar los niveles de actividad física de vuestros hijos y la gestión de un ocio activo?

BLOQUE 3: IDEAS O APORTACIONES PARA EL PROYECTO SIGUE LA HUELLA

- 1.- ¿Qué podemos hacer como padres en el contexto de Sierra de Guara para implicarnos en la promoción de la actividad física?
- 2.- ¿Tenéis ideas concretas que podríais aportar para el programa Sigue la Huella?
- 3.- ¿Queréis que revisemos juntos el mapa de actividades que se están preparando en el programa Sigue la Huella? Intentamos encajar vuestras aportaciones en ese programa. ¿Buscamos soluciones juntos?

- ANEXO II

Diapositivas presentadas en la primera reunión informativa con las familias

Valoración del informe



¿Qué podemos hacer
como padres?



Participación en grupo de trabajo para trabajar la promoción de hábitos saludables



**Te necesitamos para entre
todos dejar huella**



“Para educar a un niño hace falta toda la tribu”
(Proverbio Africano)

- ANEXO III

Diapositivas presentadas en la segunda reunión informativa con las familias

PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS

NUESTRA PROPIA ACTIVIDAD FÍSICA COMO CONDICIONANTE

- REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS PADRES

Estudios muestran que familias en las que los padres realizan actividad física tienen hijos hasta 6 veces más activos (7'2 chicos y 4'5 chicas)

- RESPONSABILIDAD DE PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD

FÍSICA DENTRO DE LA FAMILIA

(PADRES PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES)

PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS

FACTORES DETERMINANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- GESTIÓN DEL TIEMPO DE NUESTROS HIJOS (AYUDARLES)
- CONTROL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- FOMENTO DE ACTIVIDADES EN GRUPO
- APOYO EXTERNO POR NUESTRA PARTE (ACUDIR A ACTIVIDADES...)



POTENCIAR AUTONOMÍA

NUESTRO PAPEL DESDE LAS FAMILIAS

INFLUENCIA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NUESTROS HIJOS

PRIMERAS ACCIONES:

- REUNIONES DEBATE
- PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS
- INFORME

